# ॥ क्षुरिकोपनिषत् ॥

कैवल्यनाडीकान्तस्थपराभूमिनिवासिनम् ।
क्षुरिकोपनिषद्योगभासुरं राममाश्रये ॥

ॐ सहनाववतु ॥ सह नौ भुनक्तु ॥ सह वीर्यं करवावहै ॥

तेजस्विनावधीतमस्तु मा विद्विषावहै ॥

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

ॐ क्षुरिकां सम्प्रवक्ष्यामि धारणां योगसिद्धये ।
यं प्राप्य न पुनर्जन्म योगयुक्तस्य जायते ॥ १॥

वेदतत्त्वार्थविहितं यथोक्तं हि स्वयंभुवा ।
निःशब्दं देशमास्थाय तत्रासनमवस्थितः ॥ २॥

कूर्मोऽङ्गानीव संहृत्य मनो हृदि निरुध्य च ।
मात्राद्वादशयोगेन प्रणवेन शनैः शनैः ॥ ३॥

पूरयेत्सर्वमात्मानं सर्वद्वारं निरुध्य च ।
उरोमुखकटिग्रीवं किञ्चिद्धृदयमुन्नतम् ॥ ४॥

प्राणान्सन्धारयेत्तस्मिनासाभ्यन्तरचारिणः ।
भूत्वा तत्र गतः प्राणः शनैरथ समुत्सृजेत् ॥ ५॥

स्थिरमात्राद्दृढं कृत्वा अङ्गुष्ठेन समाहितः ।
द्वे गुल्फे तु प्रकुर्वीत जङ्घे चैव त्रयस्त्रयः ॥ ६॥

द्वे जानुनी तथोरुभ्यां गुदे शिश्ने त्रयस्त्रयः ।
वायोरायतनं चात्र नाभिदेशे समाश्रयेत् ॥ ७॥

तत्र नाडी सुषुम्ना तु नाडीभिर्बहुभिर्वृता ॥

अणु रक्तश्च पीताश्च कृष्णास्ताम्रा विलोहिताः ॥ ८॥

अतिसूक्ष्मां च तन्वीं च शुक्लां नाडीं समाश्रयेत् ।
तत्र संचारयेत्प्राणानूर्णनाभीव तन्तुना ॥ ९॥

ततो रक्तोत्पलाभासं पुरुषायतनं महत्
दहरं पुण्डरीकं तद्वेदान्तेषु निगद्यते ॥ १०॥

तद्भित्त्वा कण्ठमायाति तां नाडीं पूरयन्यतः ।
मनसस्तु क्षुरं गृह्य सुतीक्ष्णं बुद्धिनिर्मलम् ॥ ११॥

पादस्योपरि यन्मध्ये तद्रूपं नाम कृन्तयेत् ।
मनोद्वारेण तीक्ष्णेन योगमाश्रित्य नित्यशः ॥ १२॥

इन्द्रवज्र इति प्रोक्तं मर्मजङ्घानुकीर्तनम् ।
तद्ध्यानबलयोगेन धारणाभिर्निकृन्तयेत् ॥ १३॥

ऊर्वोर्मध्ये तु संस्थाप्य मर्मप्राणविमोचनम् ।
चतुरभ्यासयोगेन छिन्देदनभिशङ्कितः ॥१४॥

ततः कण्ठान्तरे योगी समूहन्नाडिसञ्चयम् ।
एकोत्तरं नाडिशतं तासां मध्ये वराः स्मृताः ॥ १५॥

सुषुम्ना तु परे लीना विरजा ब्रह्मरूपिणी ।
इडा तिष्ठति वामेन पिङ्गला दक्षिणेन च ॥ १६॥

तयोर्मध्ये वरं स्थानं यस्तं वेद स वेदवित् ।
द्वासप्ततिसहस्राणि प्रतिनाडीषु तैतिलम् ॥ १७॥

छिद्यते ध्यानयोगेन सुषुम्नैका न छिद्यते ।
योगनिर्मलधारेण क्षुरेणानलवर्चसा ॥ १८॥

छिन्देन्नाडीशतं धीरः प्रभावादिह जन्मनि ।
जातीपुष्पसमायोगैर्यथा वास्यति तैतिलम् ॥ १९॥

एवं शुभाशुभैर्भावैः सा नाडीति विभावयेत् ।
तद्भाविताः प्रपद्यन्ते पुनर्जन्मविवर्जिताः ॥ २०॥

तपोविजितचित्तस्तु निःशब्दं देशमास्थितः ।
निःसङ्गतत्त्वयोगज्ञो निरपेक्षः शनैः शनैः ॥ २१॥

पाशं छित्त्वा यथा हंसो निर्विशङ्कं खमुत्क्रमेत् ।

छिन्नपाशस्तथा जीवः संसारं तरते सदा ॥ २२॥

यथा निर्वाणकाले तु दीपो दग्ध्वा लयं व्रजेत् ।
तथा सर्वाणि कर्माणि योगी दग्ध्वा लयं व्रजेत् ॥ २३॥

प्राणायामसुतीक्ष्णेन मात्राधारेण योगवित् ।
वैराग्योपलघृष्टेन छित्त्वा तं तु न बध्यते ॥ २४॥

अमृतत्वं समाप्नोति यदा कामात्स मुच्यते ।
सर्वेषणाविनिर्मुक्तश्छित्त्वा तं तु न बध्यत इत्युपनिषत् ॥

ॐ सह नाववतु ॥ सह नौ भुनक्तु ॥ सह वीर्यं करवावहै ॥

तेजस्विनावधीतमस्तु मा विद्विषावहै ॥

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

॥ इति क्षुरिकोपनिषत्समाप्ता ॥